

### DESPUÉS DE SER OPERADAS DE MAMA, PODEMOS SEGUIR HACIENDO UNA VIDA NORMAL

- Solamente es necesario tener unas precauciones mínimas, que permitirán prevenir complicaciones después del tratamiento quirúrgico.
- Muchas de estas recomendaciones no distan de las que deberíamos tomar todos para tener una mejor calidad de vida.
- No son normas complicadas, ni difíciles de llevar a cabo; sólo debemos estar pendientes y recordarlas.
- Nuestros familiares o personas cercanas también deberían conocerlas para que nos ayuden a recordarlas y nos faciliten determinadas tareas.

#### VESTIDO

##### La ropa no debe de apretar ni ejercer presión

- Es mejor el sujetador sin aro. Los tirantes deben ser anchos y no deben clavarse.
- Es preferible no llevar el reloj, pulseras o anillos en el brazo afectado.



#### CUIDADOS COSMÉTICOS CORPORALES Y DE PELUQUERÍA

##### Máxima limpieza y cuidado meticuloso de la piel

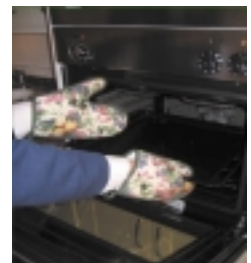
- Tener cuidado al cortarse las uñas. No cortarse la cutículas para evitar heridas.
- Cuidar la piel con crema hidratante. Depilarse con crema.
- Protegerse del calor excesivo:
  - Evite la sauna.
  - Evite los rayos U.V.A.
  - En la peluquería, proteja los hombros y los brazos de la acción del calor del casco del secador.
  - Los baños y duchas, mejor templadas.
  - Cuidado con los baños de sol. EVITAR las quemaduras.



#### EN CASA Y EN EL TRABAJO

##### Evitar heridas, sobreesfuerzos, y el calor y el frío excesivos

- Trabajos ligeros, de pequeños movimientos. Descansar con frecuencia.
- No transportar cestas de la compra pesadas.
- En los trabajos caseros, llevar guantes.
- Tener cuidado con los objetos punzantes: cuchillos, agujas, etc.
- No lavar, ni fregar con agua muy caliente.
- No tocar ni manejar hornos calientes sin manoplas. Al freír cubrir el lado afectado.
- Al planchar, evitar quemaduras. No permanecer mucho tiempo planchando.
- No fumar. La nicotina afecta a los vasos.



#### ALIMENTACIÓN

##### Evitar el sobrepeso

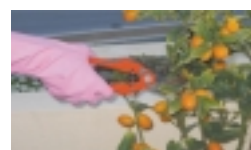
- Mantener el peso adecuado. En caso de engordar, realizar dieta o ejercicio.
- Evitar mucha sal en las comidas.
- Beber abundante líquido.



#### EN EL JARDÍN Y EN EL CAMPO

##### Evitar heridas

- Utilizar guantes para el cuidado de las plantas. Evitar las heridas (espinas, púas, tijeras...).
- Evitar las picaduras de insectos (utilizar repelentes). En vacaciones, evitar las regiones infectadas de insectos.
- EVITAR LOS ARAÑAZOS DE GATO.



## DEPORTE

### Hacer natación

- Realizar gimnasia de mantenimiento sin hacer ejercicios bruscos con el brazo afectado.
- Caminar es muy saludable.



## PRÁCTICA SANITARIA

### Cuidar la cicatriz y el brazo del lado operado

- Tener precaución con los masajes no especializados y sin indicación médica.
- NO debe extraerse sangre del lado operado.
- NO permitir que le midan la presión arterial en el lado operado.
- NO dejar que le pongan inyecciones ni vacunarse en el lado operado.
- Si el brazo está rojo o caliente, acudir al médico.



## PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

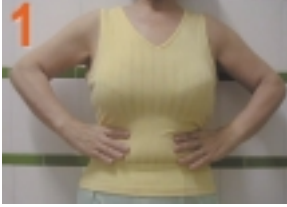
- Realización de ejercicios respiratorios como relajación y para favorecer la circulación linfática.
- Los ejercicios de hombro no provocarán dolor.
- Automasaje SIN APRETAR desde la mano hacia el hombro.
- NO darse friegas.
- Siempre que las ocupaciones lo permitan, reposar con el brazo en alto apoyado en el brazo de sofá o sillón sobre un cojín.
- Descanso nocturno:  
Brazo flexionado, unos 45° con ayuda de la almohada.



## EJERCICIOS POSTQUIRÚRGICOS:

- Los ejercicios se realizarán con la mayor relajación posible, regularmente, dos o tres veces al día.

### EJERCICIOS RESPIRATORIOS



En la inspiración (tomar aire) sacar la barriga y en la inspiración (soltarlo) meter la barriga.

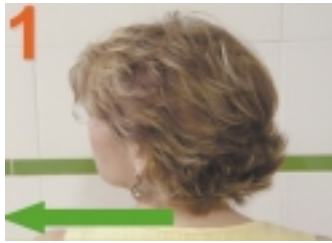


a) Subir brazos y tomar aire por la nariz.  
b) Bajar brazos y expulsar aire por la boca.



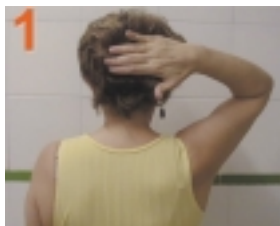
a) Extender brazos y tomar aire.  
b) Recoger brazos y expulsar aire.

### EJERCICIOS DE CUELLO



Mover el cuello de un lado a otro pasando por el centro.

### EJERCICIOS DE HOMBRO



Llevar la mano a la nuca.



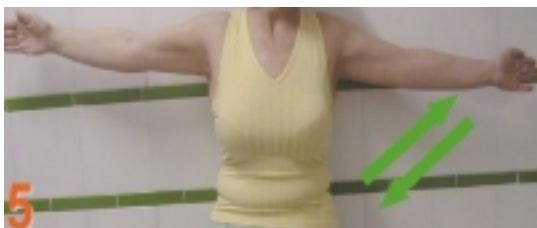
Llevar la mano a la cabeza y a la oreja contraria.



Elevar y bajar los hombros.



Hacer círculos con los hombros.



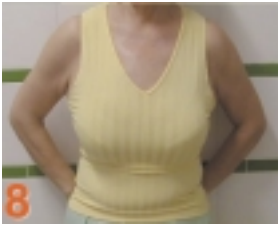
Brazos en cruz de forma suave.



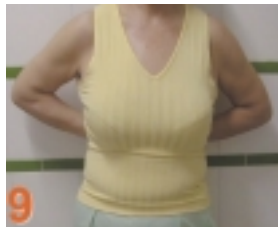
Brazos en cruz en la nuca.



Brazos en cruz al lado contrario.



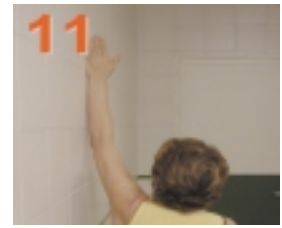
8. Intención de abrocharse la falda.



9. Intención de abrocharse el sujetador.



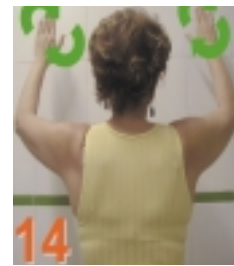
10. Contar baldosas de frente y de perfil.



12. Elevación y separación de los brazos con ayuda de un bastón.



13. Realizar un balanceo suave del brazo hacia los lados.



14. Hacer círculos hacia dentro y hacia fuera, apoyando los brazos sobre una pared.



15. Empujar una mano contra la otra 10 segundos por delante del pecho.

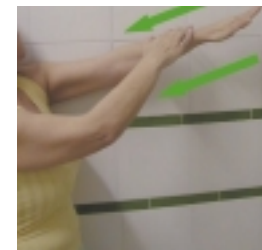
## AUTOMASAJE



Desplazar la mano desde el lado operado hacia el otro.



Desplazar la mano por la zona inferior desde el lado operado hacia el otro.



Desplazar la mano por el lado operado, desde la mano hacia el hombro por arriba y por abajo.

Se realizará suavemente SIN APRETAR desde la mano hacia el hombro. NO DARSE FRIEGAS.

## REFERENCIAS:

- NORMAS Y RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL LINFEDEMA EN MUJERES OPERADAS DE MAMA. Unidad de Linfedema. Servicio de Rehabilitación. Hospital Virgen del Camino (Pamplona).
- EJERCICIOS ORIENTADOS PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DEL LINFEDEMA DE MIEMBRO SUPERIOR. Servicio de Rehabilitación. Hospital Virgen del Rocío (Sevilla).
- RECOMENDACIONES GENERALES POSTMASTECTOMÍA. SERVICIO DE CIRUGÍA GENERAL. Unidad de Patología Mamaria. Hospital Universitario Reina Sofía (Córdoba).
- NORMAS Y RECOMENDACIONES PARA MUJERES OPERADAS DE MAMA. Unidad de Linfedema. Servicio de Rehabilitación. Complejo hospitalario Carlos Haya (Málaga).
- GUÍA DE CUIDADOS DEL MIEMBRO SUPERIOR PARA PREVENIR EL LINFEDEMA. Unidad de Linfedema. Fundación Rioja Salud (Logroño).